

# きらきらスマイル



児童数配付

令和5年5月26日

ばんだいながみねしょうがっこう ほけんしつ  
万代長嶺小学校保健室

～心とからだの健康サポートをめざして～

No.4

## あした うんどうかい 明日は運動会です！



### まえ ひ 前の日は・・・

まいにちれんしゅう  
毎日練習をがんばっているのですが、つか  
疲れがたまっているかもしれません。はやく ふとん  
早めに布団に

はい  
入り、しっかりからだを休めましょう。



### とうじつ 当日は・・・

あさ じぶん たいちょう かんさつ  
○朝の自分の体調をよく観察しましょう。いつもと違うなと感じたときは、無理せずおうちの人に伝えましょう。



げんき  
○元気いっぱい運動会に参加できるように、あさ  
朝ごはんをしっかり食べてきましょう。

ねっちゅうしょう  
○熱中症に気を付けましょう。からだが暑さに慣れていない時期は、より熱中症になりやすいと言われています。すいぶん  
水分をしっかりとり、こまめに休みましょう。無理はしないでくださいね。

## たの うんどうかい 楽しい運動会になりますように☆

がく ほけんもくひょう  
<6月の保健目標>

### は たいせつ 歯を大切にしよう

じぶん は くち けんこう かんが  
自分の歯や口の健康を考えた

せいかつ  
生活ができていますか？



じぶん は は かた  
自分の歯の生え方を

し  
知り、みがき残しのない

ようにていねに歯みがきを  
しましょう。

### つづ 続けよう！ むし歯になりにくい生活習慣



しょくごの歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。

# すいえい じゅぎょう む 水泳の授業に向けて

がっこうはん すいえい じゅぎょう はし  
6月後半から水泳の授業が始まります！

あさ けんこうかんさつ  
★朝の健康観察をしっかりとしましょう。

あさ た  
★朝ごはんを食べましょう。



よる ね  
★夜はしっかりと寝ましょう。



せい  
★からだを清けつにしましょう。

じゅんびうんどう  
★準備運動をしっかりとしましょう。

すいえい たいりょく つか うんどう ところ じゅんび  
水泳はとても体力を使う運動です。心とからだの準備をしっかりとしましょう。もし、

たいちよう なに き ひと せんせい かなら つた  
体調など何か気になることがあったときは、おうちの人や先生に必ず伝えてくださいね。

6月



どんなことをするのか知って、  
けんさ 検査をうけましょう。

月	火	水	木	金
			1	2
5	6	7	8	9
<p>しんぞうけんしん <b>心臓検診</b></p>  <p>しんでんまけんさ しんぞう うご けんさ 心電図検査で、心臓の動きを検査し ます。</p>		14	15	16
		21 修学旅行 (6年生)	22 修学旅行 (6年生)	23
26	27 心臓検診 午後(1年生)	28	29	30

※感染症の流行状況等によって予定が変更になることもあります。

※各健康診断の結果、受診が必要な人について、随時お知らせを配ります。プールの授業も始まりますので、お知らせをもらった人は、早めに受診をお願いします。

保護者のみなさま

出席停止の対象となる感染症の診断をされた場合は、療養後登校される際に、出席停止に関わる書類の提出をお願いします。

○療養解除届(新型コロナウイルス感染症用)または(インフルエンザ用) → 保護者の記入

○感染症診断通知書(その他の感染症) → 医師の記入

本校のHPよりダウンロードできます。学校にも用紙がありますので、必要な場合はご連絡ください。